

Meditation – heilende Kräfte wecken



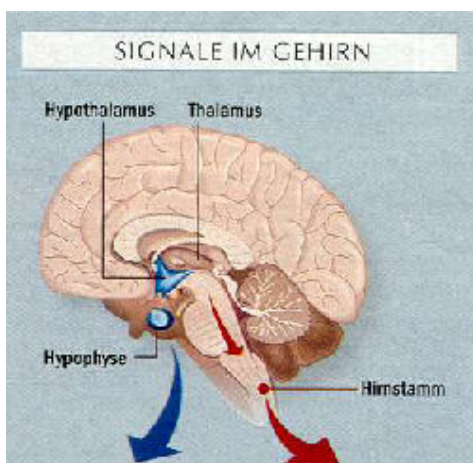
Das Problem - Beschleunigung und Stress - Stress macht krank und dennoch heißt *schnell* unser Zauberwort, und wir sind permanent auf der Suche nach dem kleinen Vorsprung. Hektik erzeugt Leistungsdruck, Stress, Ängste. Ziele stimmen nicht mehr mit den eigenen Bedürfnissen überein. Der Stressforscher Prof. Selye zeigte, dass mit zunehmendem Stress Ausdauer und Leistungsqualität sinken.

Die Folgen von Stress - die Sensibilität lässt nach, die Konzentration nimmt ab, die Motivation lässt nach, körperliche Beeinträchtigungen stellen sich ein, ernsthafte Krankheiten treten auf, soziale Konflikte bauen sich auf, Auspowerung und Burnout.



Die Lösung des Problems - Entspannung und Meditation - Dr. Benson (Harvard Medical School): "Man erreicht den heilsamen Entspannungszustand nicht, wenn man vor dem Fernseher sitzt und nichts tut. Es muss ein sich immer wiederholender Vorgang sein."

Die Biochemie der Entspannung - Bei Stress schlägt das Herz schneller, wir sind nervös und schwitzen. Dies bemerken wir sofort, doch tiefe Ruhe fühlen wir weniger direkt. Die klinische Überprüfung meditativer Techniken hat erwiesen, dass sie bei richtiger Durchführung zur Entspannung und Förderung der Gesundheit beitragen können. Und folgende physiologischen Veränderungen sind jedoch nachweisbar:



- Das **Gehirn** produziert mehr Gute-Laune-Botenzstoff (Serotonin), mehr Alpha- und Theta-Wellen im EEG als Indikatoren für Ruhe, weniger Angst, Depression, Aggressivität, besserer Schlaf, veränderte Schmerzempfindung
- Die **Lunge** verringert die Atemfrequenz und erhöht das Atemvolumen. Der Körper bekommt mehr Sauerstoff, der Sauerstoffverbrauch sinkt um 10 - 17 % innerhalb der ersten drei Minuten.
- Das **Immunsystem** wird gestärkt. Die Funktion der Fress- und Killerzellen ändern sich, ebenso die Ausschüttungsmuster der Immunbotenzstoffe. Das Immunsystem ist aktiver.
- Der **Blutdruck** und die **Herzfrequenz** sinken. Zusätzlich könnte das aktive Immunsystem evtl. auch der Arteriosklerose in den **Blutgefäßen entgegen**.
- **Eine gestörte** Magen-Darm-Funktion wird durch das vegetative Nervensystem harmonisiert. Positive Effekte zeigen sich auch auf Durchfall, Verstopfung und Magenreizung.
- Die **Nebenniere** produziert weniger Stresshormone Cortisol und Adrenalin.
- Eine entspanntere **Blasenmuskulatur** bessert oft Stress-Inkontinenz.
- Die **Keimdrüsen**, die unter Stress häufig für Störungen anfällig sind und die Hormonaktivität verringern, normalisieren die Produktion der Sexualhormone. Dies hat einen positiven Einfluss bei unerfülltem Kinderwunsch.
- Der **Muskeltonus**, die Anspannung der Muskeln, verringert sich, verhärtete Muskeln lockern sich, chronische Allgemein-, Rücken- und Nackenschmerzen können reduziert werden.
- Auf die **Haut** wirken das gestärkte Immunsystem und die normalisierte Hormonproduktion positiv. Hauterkrankungen wie Neurodermitis, besonders Schuppenflechte, bessern sich in Verbindung mit konventioneller Therapie schneller.